



DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

5) NOURRIR LE PARTENAIRE .

Page 1

AGENDA

Bonjour,
 Vous avez profité de l'été pour vous refaire une santé. Pour garder cette belle énergie le plus longtemps, étirez le méridien du poumon, et vivez l'automne d'une autre manière.

Après vous avoir présenter *les bases, la forme, le renforcement interne, l'explosivité* de mes cours, je termine cette série d'article (5 au total) par : « *Nourrir le partenaire* ». Cette pratique à deux est un outil précieux pour éteindre notre mental, et être à l'écoute dans l'action présente.

(Ap)prenez les armes du Taichi sur le chemin de la paix, et dès le mois d'octobre, je propose deux cours hebdomadaires au Dojo de Tournus.

Bonne rentrée, et respirez à pleins poumons !!!

Patrick Grondin.



Dans le Taichi, il y a la forme qui se pratique en solo mais il ne faut pas oublier que c'est un art martial. Mais contre qui je combat ? Contre moi-même, contre mes faiblesses. Dans « *nourrir le partenaire* », le partenaire sera la matérialisation de nos failles. Et être confronté à nos difficultés, nous apprendra à les dépasser. Ce travail à deux, permet d'être davantage dans la réalité des principes du Taichi.

NOURRIR LE PARTENAIRE

Dans cet exercice d'écoute active, chacun doit laisser l'autre s'exprimer. Laisser exprimer son partenaire, c'est ne pas interférer avec son énergie. L'art, c'est se vider pour permettre à la force du partenaire se déployer sans opposition, et de le guider dans la direction qu'il souhaite prendre.

L'ÉCOUTE DU PARTENAIRE.

Le but ultime n'est pas de

gagner, ou d'être en compétition ce qui dénaturerait l'art, mais de se nourrir mutuellement dans la même sphère. Quand on pratique seul, il faut s'imaginer face à un combattant. Par contre dans cette pratique à deux, il faut rechercher la fusion dans l'écoute, ce qui permet de saisir sans danger l'efficacité de notre pratique. Écoutons notre partenaire pour calmer notre mental, et développer notre véritable esprit.

LES 5 PRINCIPES DE BASES :

- 1) Adhérer.
- 2) Suivre.
- 3) Conduire et amener dans le vide.
- 4) Contrôler et transférer.
- 5) Explosivité.

NOURRIR LE PARTENAIRE

- Améliore la compréhension de la forme.

- Fortifie sur le plan physique : posture, ancrage, travail spiralé....

- Apporte une meilleure coordination motrice.

- Renforce la confiance en soi.

LOUHANS : LES VENDREDIS

TAIJI MELODIES

TAICHI STYLE WU
 Evacue les tensions du corps.
 16H30 / 17H45

TAICHI STYLE CHEN
 Renforce les organes clefs.
 18H00 / 19H15

TAI QI GONG
 Stimule l'énergie.
 19H30 / 20H30

Centre chiropratique
 30 montée saint Claude
 71700 Louhans
 06.83.57.40.27
 484 802 616 00025

« Quand on pratique seul, il faut s'imaginer face à un combattant. Par contre dans cette pratique à deux, il faut rechercher la fusion dans l'écoute, ce qui permet de saisir sans danger l'efficacité de notre pratique ».

TOURNUS : LUNDIS / MARDIS

INITIEZ-VOUS AU TAICHI CHUAN

DÉBUT DES COURS

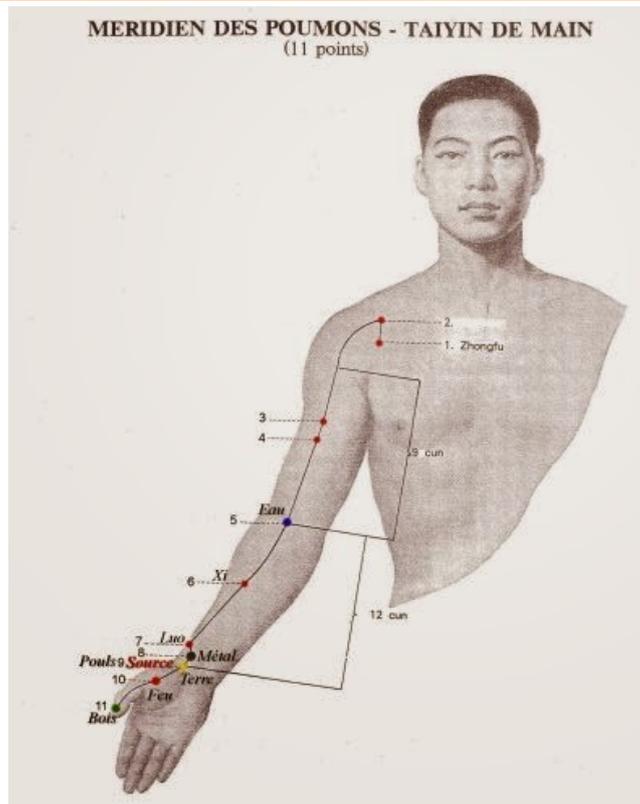
OCTOBRE 2016
TOURNUS

TAIJI MELODIES
 06.83.57.40.27
 taijimelodies@free.fr

L'été se termine, et la venue de l'automne n'enchant pas beaucoup d'entre nous. Ce changement de temps apporte son cortège de gripes et de déprimés. C'est la phase de déclin de l'énergie Yang dans la nature et dans notre corps. Moment idéal pour faire du rangement dans sa vie, dans sa maison, dans son corps, et son esprit. Ce retour au calme, ce recentrage ne veut pas dire qu'il faut s'éloigner du monde. S'isoler, et s'intérioriser peuvent conduire à la dépression, surtout pour les personnes qui souffrent de Trouble Affectif Saisonnier.

La respiration.

Pour éviter toute sortes de



désagréments pendant cette période, il faut travailler la fonction principal du poumon: **La respiration**. Comment ? En pratiquant l'exercice: « *ouvrir la poitrine et son cœur* » du Mag # 2 . Ce mouvement est facile et parfait pour étirer le méridien du poumon. Le poumon gouverne l'énergie du corps. Si l'énergie du poumon est faible, gare aux virus, à la mélancolie, et la tristesse. Quand le poumon est en souffrance, on attrape plus facilement froid, on se sent plus fatigué, on a des problème de peau (psoriasis, eczéma...), on a des difficultés pour respirer (dyspnée), etc... Face aux agressions extérieures, étirez le méridien du poumon.

NOUVEAUTE

LES ARMES DU TAIJI QUAN STYLE CHEN.

La pratique du Taichi chuan comprend des formes exécutées avec différentes armes. J'enseigne : **L'éventail, le double éventail, l'épée, et la balle**. Le maniement d'une arme au-delà de l'aspect martial ou esthétique, apporte du bonheur et des bienfaits sur notre corps et notre esprit.

L'éventail :

Stimule tous les méridiens du corps, et améliore la circulation énergétique. Son caractère tonifiant est connu pour diffuser la vigueur et la joie.

L'épée

Développe la concentration, la souplesse, renforce les postures, apporte la fluidité, et utilise la douceur pour vaincre la force.

LOUHANS



TOURNUS

TAIJI
MELODIES

INITIEZ-VOUS AUX ARMES DU TAICHI CHUAN

L'ÉVENTAIL



LA BALLE

L'ÉPÉE



DOUBLE ÉVENTAIL



06.83.57.40.27

484 802 616 00025



La balle:

Offre un travail de gainage dynamique, assoupli la taille, renforce les muscles de l'abdomen, du thorax, et des bras (grâce au poids de la balle 1.5kg). Efficace dans le travail de « nourrir le partenaire » pour neutraliser, transformer et contre-attaquer.

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

